Publié le jeudi 29 septembre 2011

Velouté vert aux noix & au fromage de chèvre



Un velouté. Vert.
Vous voulez savoir quel est le légume principal de ce velouté ?
C'est exprès que je ne vous l'ai pas dit.
Ho… Ce n'est pas parce que je ne l'aime pas.
En fait, mis à part les choux de Bruxelles, il n'y a pas de légumes que je n'aime pas du tout (quoi que, je suis sûre qu'un jour, j'arriverai à trouver une recette pour sublimer les choux de Bruxelles).
Mais, comme tout le monde, il y a des légumes que je préfère plus que d'autres, et qui se retrouvent souvent dans ma cuisine (et dans mon assiette).

Pour en revenir à celui de cette recette : je ne le déteste pas, non.
Mais je n'en suis pas fana non plus. Il me laisse indifférente quoi.
Il y a un truc auquel je prend grand plaisir en cuisine, c'est d'essayer de trouver comment sublimer un ingrédient (dont les légumes).
Il y a toujours une association qui rendra un légume meilleur… voir qui pourra même en faire aimer un, alors qu'à la base, on n'en est pas fana du tout.
Ce n'est pas tout de réaliser des recettes à tout va… Encore faut-il qu'elles soient **bonnes pour nos papilles** !
Bien sûr, en fonction des goûts de chacun, une recette que je trouverai délicieuse ne sera peut être pas à votre goût, et vice-versa… mais qu'importe !
Le plus important est d'**aller au-delà des préjugés** (*« Pouah, les Y, c'est pas bon »*), **d'essayer**, de **trouver ses marques**, de **découvrir ses goûts**…
Apprendre des **petites astuces**, des bases, puis, hop, on s'envole pour **découvrir** par soi-même **SA propre cuisine**.

Bon, je ne vous fais pas poireauter plus longtemps (non, ce n'est pas le poireau !)…
Le légume de ce velouté est… le **Brocolis**.
Comme il est beaucoup moins aqueux qu'une courgette, lorsqu'on veut en faire un velouté ou une mousseline, on peut se passer d'y ajouter des flocons (riz ou autre), ou de la crème végétale pour l'épaissir.
Concernant sa **préparation**, voici une petite astuce que j'ai trouvé dans Légumes bio, mode d'emploi de Valérie Cupillard : vous pouvez tout à fait **utiliser la tige de votre brocolis**. Pour cela, il suffit juste de l'éplucher, et de la couper en tronçons.
Dans un velouté, on ne voit pas la différence, et cela **permet même de l'épaissir** un peu.
Je l'ai parfumé tout simplement avec une **bonne huile d'olive**.
Pour aller avec, j'ai choisi de mettre un **fromage au lait de chèvre** que j'ai trouvé dans un magasin bio. C'est un fromage au lait de chèvre cru, aromatisé aux orties.
Vous pouvez le remplacer par n'importe quel fromage assez fort, avec un côté « rustique » (tomme de brebis, cantal salers…).
Sur le dessus, juste au moment de servir, je dépose quelques **cerneaux de noix**.

Ingrédients : (pour 1 personne)

- un bouquet de brocolis moyen
- 1 cas d'huile d'olive
- 20 g de fromage râpé (chèvre ou autre avec une note rustique)
- quelques cerneaux de noix de Grenoble

Préparation :

1. Lavez votre brocolis.
2. Coupez les bouquets de brocolis afin de ne garder que la tige. Mettez les dans une casserole.
3. Pour la tige du brocolis :
   - épluchez la, coupez le premier tronçon (base) & jetez le.
   - pour le reste de la tige : coupez la tous les 1 à 2 cm, et mettez les avec les fleurs de brocolis.
4. Faites cuire à la vapeur le brocolis durant 5 à 10 minutes (pas trop longtemps. Il faut arrêter la cuisson avant qu'il ne tourne au vert kaki, car il sera alors trop cuit, et sa saveur peut devenir trop fade).
5. Egouttez, en réservant un peu d'eau.
6. Dans un mixeur, versez l'huile d'olive, les bouquets de brocolis, et 2 à 3 cas d'eau de cuisson. Mixez.
7. Ajoutez l'eau selon votre convenance (si vous aimez votre velouté plus ou moins liquide).
8. Versez dans une assiette à soupe, parsemez de fromage râpé & disposez quelques cerneaux de noix.

Le caractère **rustique du fromage** se marie très bien avec la **noix**… pour contrebalancer la douceur du **brocolis**.
Tout est une question d'équilibre dans ce velouté ! **Douceur**, onctuosité… Touche de **caractère**…

La texture est très **onctueuse**, c'est presque une mousseline.
Le **croquant** des **noix** ne fait que renforcer le contraste déjà existant au niveau gustatif.

Le Chaudron Pastel © 2011
www.chaudronpastel.fr